

撰文:劉妙賢 編輯:周美好 圖片:被訪者提供、iStock 美術:鄧秀輝

暴食症和狂食症患者會於一段時間內失控狂食，分量比一般人的食量異常地多。

瘦即是美的觀念根深柢固，早已形成了不健康的減肥風氣。香港進食失調康復會澳洲註冊營養師何嘉慧(Kelly)指，不少暴食、狂食症的飲食失調患者大都由減肥開始，加上生活的不同壓力因素，變得只能依靠進食作發洩渠道，最終墮入進食深淵而不能自拔，引起心生理的健康問題。



香港進食失調康復會澳洲註冊營養師何嘉慧(Kelly)指不少飲食失調患者是受瘦即是美的既有觀念所影響，他們很多時是由減肥開始，再演變為暴食或狂食症。

根 據香港進食失調康復會的統計，在2011至2021年期間接獲的1,308宗個案，當中接近30%是暴食症；32%是厭食症。由2014年開始，更新增「狂食症」及「其他類別的進食失調症」，當中接近6%是狂食症；2%是其他類別的進食失調症。超過半數患者年齡介乎16至25歲，幾近9成9患者是女性。

某段時間內失控狂食

暴食症和狂食症的症狀相近，患者會於一段時間內（例如兩小時內）失控地狂食，分量比一般人的食量異常地多，常見是碳水化合物類食物，如麵包、餅乾。Kelly說：「暴食可以好誇張，如幾罐曲奇餅，再加其他朱古力、果仁、麵包，總之是一些在家中容易找到的食物。」患者在食量或是控制繼續進食方面，均會感到失去自制能力。一般而言，平均每星期最少出現一次大量進食的行為，情況持續3個月或以上，便已算是患上飲食失調。

Kelly說：「暴食症和狂食症最大分別是暴食症會有補償行為，大量進食後會瘋狂做運動，可能剛食完就落街跑10公里。又或者扣喉，或是日頭食得好少，甚至禁食幾天作補償。」狂食症患者有可能從暴食症演變過來。「狂食是不會有任何補償行為。有可能由暴食轉化為狂食，患者覺得好累，已經不想再做任何補償行為。同時亦有可能伴隨其他問題，如抑鬱、焦慮等，令他們失去運動的動機。」

飲食失調患者一般不懂得處理壓力，每當有壓力時便很自然地以進食來抒發。



藉進食作情緒宣洩

Kelly指無論暴食或狂食的主要原因，可能是情緒上需要抒發，積壓了很多負面情緒，如工作壓力、學業壓力等。患者不懂得表達自己的不快和壓力，甚少向人傾訴，而是依靠進食作為發洩渠道。

事實上，暴食或狂食患者十分在意自己的身形，跟厭食患者一樣對身形十分執着。「暴食、狂食患者不是喜歡食，而是靠食物去填補心靈上的空虛，食的那刻好舒服，可以放空，完全忘記發生的不快事，甚至未必好清楚食了甚麼。食完之後卻會感到內疚，覺得『食咗咁多嘢，好唔開心』，變成惡性循環。」

有位32歲的上班一族女患者Emily，身高167cm，兩年前體重165磅，喜愛食東西的她一直遏抑食零食的慾望，透過16:8斷食法加低碳飲食，成功減至140磅。減重後的Emily得到久違的自信和讚美，她感到成功感之餘，更怕體重反彈。直到工作壓力愈來愈沉重，令她開始習慣用進食去抒發負面情緒。

錯將進食當作紓壓途徑

暴食症狂食症

失控瘋狂大食

初時只是半個月發作一次，失控進食大量平常不敢吃的碳水化合物，如麵包、餅乾、薯片等，之後會扣喉。後來更發展至幾乎每日一次，身體也逐漸釋出不同的警號，例如經期不定、面容憔悴、腮位開始腫脹，終日不由自主地想着食物，偷偷地獨自狂食，睡眠質素變差等，最終向香港進食失調康復會求助。

以Kelly所見，患者基於大量進食後的內疚感，不期然會想出其他歪路，如進食一些認為較易嘔出來的食物，如麵包、朱古力、餅乾等，甚至已發展至不用將手指伸入喉中，如彎低腰已可以吐出食物。「患者的嘔吐是有不同層次，有些人會嘔一部分，認為嘔得太乾淨會傷身；有些極端的會將黃膽水都吐出來為止。」他們明白扣喉會傷身，如胃酸倒流、牙齒受到侵蝕，有些會嘔到腮位腫脹，或是眼睛的微絲血管都爆裂。

建立正確飲食觀念

在治療方面，分為輔導員和營養師兩方面進行。輔導員讓患者明白負面情緒，大量進食和補償行為之間的惡性循環，鼓勵患者嘗試記錄和留意暴食行為發生前後的情景、念頭和情緒反應，從中發現有機會觸發暴食發生的情景或模式，並為那些想要逃離的情緒和壓力找到多幾個更適合的出口。

至於營養師方面，則會為患者制定適合的餐單，加入他們喜歡的食物，鼓勵回復正常的早、午、晚三餐，同時亦會拆解飲食謬誤。「如患者好喜歡食燻豬扒飯，卻一直抑壓，最後變成暴食。營養師會幫忙分析燻豬扒飯，與一大堆雜食的卡路里，讓患者明白一開始順應心意食燻豬扒飯也不是壞事，也不容易再去找其他食物。」

Kelly發現不少患者總是莫名抗拒碳水化合物。「患者認為食飯不健康，即使要食碳水化合物，都是選番薯、南瓜。」她建議不想食白飯的，可以試紅米、糙米，或是白飯加紅米或糙米。



每人的磅數在一日內會有4-5磅的落差，建議患者戒除每日磅重的習慣，不必執着於數字。

文學 送你一帖良方

剛獲邀到中文大學主講「語文文化桌」活動，分享文學。我記得，從前High Table Dinner，大學生都比較被動，較少說話。但今時今日的學生，從小學便開始訓練口才，一眾表達清晰，應對流利。然而，懂得交際，並不代表能克服生活中遇見的種種障礙。尤其在成長的時候，面對各種不如意，日積月累，頓成心魔。但他們是幸運的，因為，他們找到最好的抗壓良方。

梭羅曾說：「大多數的人都生活在平靜的絕望中」，但，閱讀卻是一種出路。閱讀，不能只讀工具書，也要讀文學。我們學財經、醫藥、法律、工程，這些都是很崇高的追求，是支持我們生活的必需品。但小說文學詩詞，有美麗、醜陋和各種人性，才是我們生活的意義。

透過文學，人的靈魂得以用同理心，去看見個體以外的世界。文學素養開拓跨學科視野，自由明辨思維、個人創意與個性、情感抒發、愛與關懷別人等等。這樣的視野和素養開啟了想像與精神世界，讓人有更多的彈性去面對生活。

比方說，你從未談過戀愛，但讀過一本又一本愛情文學經典，體會到失去的悲傷，到你真正拍拖偶有不稱心，會聯想到文學經典中的傷痕，情感得以解放。又或者，當你閱讀一本有趣的文學作品，涵蓋生態地質，你會想像上溯幾億年，生生不息，人類何其渺小。面對當下一刻的不如意，自然能心寬氣定。文學的任務不在解釋現實生活，不回答生活的問題，但文學指出了可能性，讓人不受限於身處時空情境，而間接擴大了生命疆域。

文學的視野其實也正是生命的視野，在有限的經驗與有形的軀殼外，給予讀者一種看得見的力量。若無法開啟對文學的視野和對生命的想像，那麼隨著時間流逝與思想僵化，面對逆境，我們的心理壓力和精神負荷亦愈高。因此，我認為要增進精神健康，城市人應培養文學視野與文學素養。君不見，手不離手機的家庭主婦，天天讀網絡小說，總是笑得甜蜜幸福？

撰文：金鈴護士

鈴動悉地